

青春努力须早为

大学生生活怎么过? 师兄师姐有话说

热点

近期,怀揣着对未来的美好憧憬,海南高校众多2022级新生陆续入学报到。和高中相比,大学的学习和生活方式发生了很多改变。如何合理分配学习时间?要不要参加大学社团?怎样才能通过实践促进自我更好提升……近日,海南日报记者对此进行采访。

实习生 丁馨
本报记者 黎鹏

如何适应新变化? 激发学习自主性

两年前刚进大学时,海南师范大学音乐表演专业2020级本科生左峰涛,难以适应的是学习模式的新变化。左峰涛举例道,该校音乐表演专业学生必须学会弹钢琴,老师建议他们要勤练习。但是,由于学校琴房数量有限,学生们需要利用课余时间提前预约,同时还要想办法琢磨学习方法,不断提升琴技。

“建议大一新生制订一份作息时间表,提前计划好一周的学习时间和娱乐休闲时间。”左峰涛认为,做好学习规划,不仅是适应学习模式变化的好办法,也是高质量完成学习任务的重要手段。

在琼台师范学院马克思主义学院教师曾虹看来,高中阶段的学习模式是老师上课讲解、课后布置作业,学生按照老师安排的节奏学习、参加考试等,大多属于被动型学习。大学里,老师、家长不再时刻关注学生的学习情况,整体课程数量和高中相比有所减少,此时学习质量的高低取决于学生的自觉性。

海南医学院团委书记宋融认为,大学阶段的学习需要学生激发学习自主性。“因为高中生的年龄和学业特点,家长、班主任和任课老师都会制订详细的计划并监督他们完成。大学阶段的学习则不同,许多大学生已经成年并且在异地求学,远离家人的他们需要主动接受和适应变化。”宋融说。

此外,曾虹提醒,许多大一新生还需要面对生活变化,“在异地求学,饮食习惯、气候环境等都发生了很大改变,这对很多大一新生来说也是不小的挑战”。



海南医学院大一新生在上解剖实验课。

对未来迷茫怎么办? 调整心态,设定新目标

面对大学这个新环境,大一新生应该如何快速适应?海南师范大学地理与环境科学学院团委书记李瑶建议新生要调整心态,设定大学新目标,激发自己的学习动力。

“刚上大学时,新生们对未来的学习和生活感到迷茫是常见现象。建议他们设立学习、兴趣爱好、体育锻炼、能力培养等多方面目标,在朝着目标努力的过程中找到价值感。”李瑶说。

海南大学工商管理专业2020级本科生王淋认为,大学生在大学最终收获的,不应只是毕业证。新生要想清楚大学目标和未来的发展方向。例如,需要学会什么技能,未来想从事哪方面工作等。

今年是海南师范大学新闻与传播专业研究生张一弛在该校学习的第六年。“刚进大学时,学院组织新生开会,院长面对面为我们讲述新闻与传播的专业特性、学习特点,推荐了许多必读书目,对我帮助很大。”张一弛认为,设立目标是新生减轻迷茫感的有力武器。此外,新生还可以提前到招聘网站了解本专业毕业生的求职方向和就业要求,有的放矢地学习和提升,明确自己未来的目标。

大学社团怎么选? 适合自己的才是最好的

大学期间,海南大学财务管理专业2018级学生梁妍参加了四个大学社团。“每个社团都在一定程度上帮助我不断提升。”梁妍说,加入宣传类社团后,她学会了写新闻稿、运营微信公众号等;加入支教团队后,她学会了写教案和授课流程等;加入礼仪类社团后,她学会了许多礼仪知识,参加大型活动时不再怯场。

“这些社团经历让我认识了很多新朋友,收获了很多知识和快乐。”梁妍说。

“学生在社团实践中能够培养兴趣特长,提升组织协调能力和沟通表达能力,丰富大学生活。”宋融说。

大学社团种类丰富,新生应该如何选择?李瑶认为,“这需要合理规划,坚持以‘我’为中心,适合自己的才是最好的。入学后,大一新生可以通过职业生涯规划课等课程更好地了解自己,明确自己的兴趣爱好,培养积极向上的价值观,有针对性地提升自己的能力和特长。”

“我国本科专业的课程教育计划大多由基础到专业,大一、大二时学习基础和通识课程,大三开始接触专业课,临近毕业的大四或大五时参加专业实习。”宋融认为,新生从入学第一节起就应全力以赴,认真对待每一门课程,珍惜每一次实践机会,在学习和实践中不断成长。

延伸阅读

新生如何面对「成长的烦恼」?

晋伟

新学期开启,一张张青春的面孔迈进大学校园。他们朝气蓬勃、好学上进,对未来充满希望,但也有成长的烦恼。不想因虚度年华而悔恨,也不想因碌碌无为而羞愧,大学新生不仅要培养高远志趣,还要注重修身立德与本领锤炼,唯有如此才能更好地适应大学生活。

志趣高远,方能笃定前行。大学新生人生目标的确立、人生价值观的形成、知识见识的丰富都离不开志向的指引。新生可从以下三方面入手:一是结合生涯规划,确立人生奋斗目标。通过参加或设计线上线下“职业生涯规划主题沙龙”“求职模拟”“参观走访”等活动,在自我认知、职业认知、职业价值观、职业价值等方面形成系统认知,从而明晰职业生涯规划,确立人生奋斗目标;二是汲取榜样力量,明确人生精神导向。通过聆听感动中国年度人物、优秀校友等人的奋斗经历,感知榜样力量;三是探寻学习乐趣,获得学习乐趣。梁启超在《学问之趣味》中阐释了“学”与“趣”的关系,并指出获得学问趣味有四条路径:第一是“无所为”。他认为,趣味主义最重要的条件是“无所为而为”。换言之,只有不掺杂任何功利的学习与读书,才能从中找到乐趣;第二是“不息”。大学阶段除了专业学习之外,还需要培养自己的兴趣爱好,并使之成为生活中不能或缺的组成部分,持之以恒;第三是“深入研究”。无论是专业学习,还是兴趣培养,都需要深入研究,唯有在某个领域不断钻研,才会激发兴致;第四是“找朋友”。找到志趣相投的朋友,经常交流学业和兴趣的新进展。

修身立德,方能行稳致远。大学新生要加强思想修养、提高精神境界。这些话听起来很大,实际上更需从小处着手。笔者建议,大学新生应从两方面入手:一是广泛阅读经典,熏陶高尚品格。中华优秀传统文化所蕴含的思想观念、人文精神、道德规范,影响着当代又一代中国人。阅读经典,可以涵养品性;二是反躬自省,养成虚心学习的好习惯。经过高考的淬炼,能够进入大学的青年学子多有一分自傲,又容易因年轻人的身心发展阶段多一点自我。大学新生要有意识地寻找“成长伙伴”,以“发现他人善意”“发现他人优点”为话题,相互砥砺,共同成长。

锤炼本领,方能担当重任。新时代青年要深入基层,融入岗位大舞台、社会大课堂、群众大熔炉,在实践中增才干,在历练中积累经验。笔者建议,大学新生可以从以下四个方面入手锤炼本领:一是积极参与班(团)干部、学生会干事等竞选,让自己在另一个舞台崭露头角,提升综合能力;二是积极参与社团活动。大学校园社团活动丰富多彩。开学之初,高校社团会开启花式招新,新生可根据兴趣爱好选择参与,在社团中学习锻炼成长;三是积极参与专业实习见习。专业课程的学习与实践,同样重要。新生要全方位了解专业课程,积极参与到专业实习实践中。例如,农学相关专业学生应在教师带领下来到田间地头,认识本专业相关的农作物,掌握其生长规律等;四是积极投身社会实践活动。目前,多数高校都为学生提供了丰富多彩的社会实践活动机会。大学新生要充分利用学校丰富资源,积极参与大学生创新创业项目、义工志愿者服务、勤工俭学等,在实践中不断积累经验。

(据《光明日报》)

海口经济学院大一新生打卡留念。本文配图由学校提供



走出职场“心”出路

惠君信箱

hnlhj@126.com

惠君老师:

您好!我正处于职业低谷期。经过7年的职场蹉跎,我感觉十分疲惫,往前走,前路漫漫道阻且长;往后退,又不甘心放弃。何去何从,我犹思难安。应该如何度过职场低谷期,请指教,谢谢!

——一名困惑的职场人

困惑的职场人:

你好!来信已阅。职场低谷期,几乎是每个职场人都无法逃脱的。既然无法绕过它,那么不妨借机看清它、学习如何与之共处,这也是职场人的一门必修课。

职业生涯规划“三叶草”模型显示,理想的职业状态是能力、兴趣和价值集于一体,理想的工作是你热爱、与你的能力相匹配,并且你能从中感受到价值感的工作。能力、兴趣和价值互相加持、相辅相成,能助推人们进入职业发展的良性循环。人们陷入职场低谷期主要有三个原因:一是能力与工作要求不匹配所导致的焦虑,二是感觉工作无

价值导致的失落,三是缺乏工作兴趣导致的厌倦等。你不妨扪心自问一下,你现在在深陷职场低谷的原因是什么?是因为能力不足、无价值感还是缺乏工作兴趣?能力不足要通过勤奋修炼来弥补,无价值感就要去创造意义,缺乏工作兴趣就要去培养。当你找到可以发力的启动点,就能推动职业动力良性运转。

如何摆脱职场低谷?我建议你可以从以下三个方面构筑“心”出路:

第一,顺势而为,量力而行。心理学激励理论认为,人在遭遇变故时会出现应激反应,一般有四种模式:战斗、逃跑、伴死和屈服。这四种模式与人们遇到工作难题时战斗、逃避困难情境、“躺平”和向现实妥协的状态相对应。低谷期的身心状态属于低能量期,能力、兴趣和意义感匮乏,做事效率低下属于正常反应,是人们在困境中启动自我保护机制的合理行为。面对暂时不能克服的困难和疲惫的身心状态,与其抗争、纠结、内疚和自责,不如保持松弛感,在自己力所能及的范围内做一些自我关照的事。例如,休息、正念训练、运动、做自己喜欢的事等,等待情绪平稳后再重新出发。

第二,培养兴趣,建立秩序。根据兴趣

产生的方式,兴趣被分为直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣即人对事物本身或活动过程本身感兴趣。面对职场低谷期,首先要丰富生活的直接兴趣,多做一些你感兴趣和愉悦轻松的事。例如,音乐、运动、种植、阅读、户外徒步等。人的身心是合一的,当你的身体有所行动时,生活中的小美好、小确幸会滋养你的身心,增强你对生活的悦纳程度。其次,培养工作的间接兴趣。所谓间接兴趣,就是人对活动的结果感兴趣。你可以不喜欢目前从事的工作,但必须承认每一种工作都有其价值和意义。发现并赋予工作更多积极的意义,培养对工作的间接兴趣,然后瞄准一个点深度钻研,不断提升工作技能,你就能收获与日俱增的成就感和意义感。这也是我们与工作和谐共处的策略之一。

第三,赋予意义,安顿身心。工作的意义感和价值感让人觉得此生值得,并对工作中遭遇的困难甘之如飴。尼采说:“如果一个人知道自己为什么而活,他就可以忍受生活加诸给他的一切。”因此,寻找和建构工作的意义感尤为重要,此时不妨向心理学理论借力,让我们内心充满智慧与力量,慰藉和安顿烦躁之心。我们应从日常生活中寻找意义,为我们必须要承担的工作赋予意义,

将低谷期当作修炼。存在主义心理学家弗兰克建议,在可能的地方创造,在必要的地方忍耐。我想向你推荐三本书《哲学的慰藉》(阿兰·德波顿著)、《存在主义心理学的邀请》(博·雅各布森著)和《岛上书店》(加·泽文著)。希望它们能给你智慧,带你走出职场低谷。

最后,我想把《岛上书店》中的一句话送给你:“每个人的生命中,都有无比艰难的那一年,将人生变得美好而辽阔。”

惠君
(作者系海南省心理健康教育特级教师)



习作

舌尖上的作业

■ 王林鸿

你们看过《舌尖上的中国》这部纪录片吗?这部美食纪录片,介绍了全国多地的美食。近期,语文老师给我们布置了一份特殊的作业——舌尖上的作业,顾名思义,就是做美食的作业。这样的作业多有意思呀,可以学做饭,还可以把“作业”吃掉。

说干就干,我舌尖上的作业就从早餐——炒粉开始。妈妈和我一起准备好食材,教我如何使用煤气灶。在她的指导下,我先起锅把肉和菜炒到半熟,再把河粉放进锅里,加入酱油、盐等调料,反复翻炒。一份美味的炒粉就新鲜出炉了。我尝了一下,味道不错,感觉比妈妈做的还好吃。我心想做饭也没有那么难嘛。

接下来,我又满怀信心地挑战午餐作业。第一道菜是手撕包菜。当我把油倒入锅里的时候,油滋滋作响,噼里啪啦像放鞭炮一样,可把我吓坏了。我赶紧躲到妈妈身后,一是怕锅会爆炸,二是怕油会溅到我的脸上。妈妈把我把菜倒进锅里,然后对我说:“放油前,要先把锅烧干,这样油就不会溅出来了。”在妈妈的帮助下,我做了香辣手撕包菜、炒腊肠和焖大鸡腿这几道菜。做完这几道菜,我满头大汗,衣服都湿透了。做饭不轻松,妈妈平时真辛苦啊。虽然又热又累,但是看到自己亲手做的饭菜,我心里升起一股成就感。妈妈和姐姐都夸我做的菜好吃,我太开心了。

晚上,妈妈把我做菜的照片发到班级微信群里,大家都给我竖起大拇指。老师夸我像个小厨师,我心里美滋滋的。我暗下决心要多学几道菜,成为名副其实的“小厨师”。

[作者系澄迈县金江中心小学六(3)班学生,指导教师:曾蕊]